FUNCTIONAL-INSPIRATION-DAY

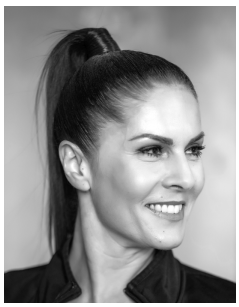
POWERED BY AIREX & KÜBLER-SPORT

in Köln auf der FIBO Messe am 11. April 2027





MELLI KLABUHN



JANA SPRING



SEBASTIAN PIATEK

Stundenplan am 11. April 2027

10:30 – 11:20	**SEBASTIAN PIATEK – HEALTHY BACK MIT DEM STEP** Der Step eröffnet neue Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Rückentraining. Funktionelle Übungen kräftigen die Rücken- und Rumpfmuskulatur, fördern die Beweglichkeit und schulen das Gleichgewicht. Fließende Übergänge und bewusste Bewegungen verbinden Kräftigung und Mobilisation zu einer wohltuenden Stunde.
10′	PAUSE
11:30 – 12:20	**JANA SPRING – FUNTONE MOBILITY WORKOUT** Wie frei kannst du dich wirklich bewegen? Und wie viel Kraft steckt in Bewegungen, die du bisher vielleicht gar nicht voll ausschöpfst? Das neue Workout aus dem Hause FunTone rückt den maximalen Gelenk-Radius in den Focus und verbindet Mobilität mit Kraft und aktiver Muskel-Kontrolle. Finde heraus, welche Übungen für deine persönliche Fitness-Routine unverzichtbar sind, freu dich auf neue Impulse und profitiere von funktioneller Bewegungsfreiheit.
10′	PAUSE
12:30 – 13:20	**MELLI KLABUHN – BALANCE & BOOST** Wie viel Balance hast du, wenn dein Puls steigt? In diesem funktionellen Ganzkörperworkout wechseln sich kontrollierte Übungen mit dynamischen Cardio-Intervallen ab. Mit dem AIREX Balance Pad forderst du deine Stabilität zusätzlich heraus. Du bringst Tempo ins Training und kommst garantiert ins Schwitzen.
10′	PAUSE
13:30 – 14:20	**SEBASTIAN PIATEK – BODY & MIND FLOW** Funktionelle Bewegungen verbinden sich auf der Matte zu einem kontinuierlichen Flow. Große, kontrollierte Bewegungsfolgen mit weichen Übergängen fördern Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Sebastian führt dich Schritt für Schritt durch die Stunde und gibt dir neue Inspiration für deine eigenen Kurse.
10′	PAUSE
14:30 – 15:30	**MELLI KLABUHN – PILATES, SCULPT & RELEASE** Dein Core brennt, deine Muskeln arbeiten und jede Wiederholung zählt. Mit dem AIREX Heartbeat-Block bekommt klassisches Pilates einen neuen Twist. Fließende Bewegungen treffen auf intensive Kräftigungsübungen, die deinen ganzen Körper fordern. Mal langsam und kontrolliert, mal mit ordentlich Tempo. Du wirst spüren, wie herausfordernd Pilates sein kann.

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

www.pure-emotion.de